



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



## Pain de viande à la mexicaine

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d' huile végétale
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 oignon coupé en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 1/2 tasse de poivron rouge coupé en dés
- 1 cuillère à table d' assaisonnement à la cajun
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1/2 tasse de maïs en grains
- 1 oeuf
- 1 1/2 tasse de croustille de maïs émiettées
- 1/2 tasse de salsa
- 1/4 tasse d' eau
- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1 lb de porc haché maigre
- 1/2 tasse de cheddar râpé
- 2 cuillères à table de persil frais , haché

**Préparation** 35 minutes  
**Cuisson** 6 heures & 15 minutes  
**Portion(s)** 6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	3 g
Sodium	432 mg
Protéines	26 g
Total gras	22 g
Cholestérol	96 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	18 g

### PRÉPARATION

1. Tapisser de papier d'aluminium le fond et la paroi de la mijoteuse.
2. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, l'oignon, la

carotte, le poivron, l'assaisonnement à la cajun, le sel et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le maïs et cuire pendant 2 minutes. Laisser refroidir légèrement.

3. Dans un grand bol, battre l'oeuf avec les croustilles de maïs, la salsa et l'eau. Ajouter la préparation de légumes refroidie et bien mélanger. Ajouter le boeuf et le porc hachés et mélanger. Mettre la préparation dans la mijoteuse et la façonner en forme de pain. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures (ou de 4 à 5 heures à intensité élevée) ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 170°F (75°C).

4. Parsemer le pain de viande du cheddar. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

5. Laisser reposer pendant 5 minutes. Dégraisser et parsemer du persil.